

## Något för framtiden!

Det finns så många olika sätt att se på ekologisk odling. Den senaste tiden har det mest kretsats kring gifthalter i grönsaker och frukt. Lite mothugg har det "ekologiska" också fått från ett och annat håll men det är väl helt i sin ordning. De flesta områden som är det minsta komplexa till sin natur brukar ha två läger, förespråkarna och kritikerna som granskar och argumenterar emot. Man kan välja att se det som ett sundhetstecken eller som att det tillhör sakens natur. Eller?

Förra veckan kom en rapport från Sveriges Lantbruksuniversitet (Ekohydrologi 94, 2006) där man mätt olika halter av bekämpningsmedel i vatten från åar och sediment runt om i landet under 2005. I år har man letat efter fler sorters bekämpningsmedelsrester i vattenproverna än tidigare år, eftersom man vill kunna följa alla nya ämnen som kommer till användning i jordbruket. Totalt var det 21 stycken olika bekämpningsmedel som vid ett eller flera tillfällen överskred sina riktvärden och alltså var högre än det som anses vara lämpligt. Jämfört med början av 90-talet har visserligen medelhalterna av bekämpningsmedel i Skåne minskat. Men tyvärr hittar man fler sorters bekämpningsmedel i våra vatten nu. Så det uttalade målet att 20 % av jordbruksarealen skall odlas ekologiskt är absolut ett steg i rätt riktning, tycker vi så klart.

Hörde just på radion att numera är det inte en datortekniker eller fondförvaltare som damerna åtrår. Nej, nej det är helt ute för nu står en lantbrukare högt i kurs! Bara så ni vet. Så häng med in i framtiden där det hägrar en giftfri värld med en ekobonde vid din sida!

*Ebba-Maria Olson & Inger Valeur  
Mossagården*

## Liten grönsakslåda

Vit morot (Arne Persson, Tomelilla), Pumpa (Solbergagård, Öland), Bönor (Egypten, rättvisemärkta), Tomat (Holland), Avokado (Mexico), Dill (Linda Holster, Kristianstad), Bakpotatis (Fritz Thelin, Viken), Gul lök (Tony Håkansson, Tygelsjö)

## Stor grönsakslåda

Gul lök (Tony, Tygelsjö), Broccoli (Mats Johnsson, Gnalöv), Citron (Italien), Gul morot (Arne Persson, Tomelilla), Pumpa (Solbergagård, Öland), Bönor (Egypten, rättvisemärkta), Tomat (Holland), Avokado (Mexico), Dill (Linda Holster, Kristianstad), Bakpotatis (Fritz Thelin, Viken)

## StorStor grönsakslåda

Paprika (Holland), Salladskål (Mats Johnsson, Gnalöv), Gurka (Holland), Gul lök (Tony, Tygelsjö), Broccoli (Mats Johnsson, Gnalöv), Citron (Italien), Vit morot (Arne Persson, Tomelilla), Pumpa (Solbergagård, Öland), Bönor (Egypten, rättvisemärkta), Tomat (Holland), Avokado (Mexico), Dill (Linda Holster, Kristianstad), Bakpotatis (Fritz Thelin, Viken)

## Singellåda

Sallad (Mats Johnsson, Gnalöv), Bönor (Egypten, rättvisemärkta), Tomat (Holland), Avokado (Mexico), Purjolök (Thelin, Viken), Grapefrukt (Sydafrika), Äpple, Retina (Dagstorps fruktodling), Päron Concorde (Holland), Citron (Italien)

## Liten fruktlåda

Grapefrukt (Sydafrika), Äpple Retina (Dagstorps fruktodling), Päron Concorde (Holland), Apelsin (Sydafrika)

## Stor fruktlåda

Clementin (Italien), Banan (Dom. Rep), Äpple Gloster, Alnarps Trädgårdar, Grapefrukt (Sydafrika), Äpple Retina (Dagstorps fruktodling), Päron Concorde (Holland), Apelsin (Sydafrika)

## Pumpamarmelad

4 port

800 g pumpa  
2 citroner  
2 apelsiner  
½ kg socker  
1-2 bitar ingefära  
1 köttkvarn

Ta ut kärnhuset ut pumpan. Pumpan behöver inte skalas utan dela i bitar lagom stora för att gå ner i en köttkvarn. Koka dem i vatten tills de mjuknat något. Häll av vattnet och låt svalna något. Skrubba citronerna och apelsinerna och dela dem också i bitar. Mal alltsammans. Lägg allt i en gryta och tillsätt sockret och ett par bitar ingefära. Låt koka i en halv timme. Nu är marmeladen färdig att läggar i burkar som med fördel fryses när de svalnat.

~~~~~

## Pumpasoppa

4 port

1 ½ kg pumpa  
2 schalottenlökar  
4 vitlöksklyftor  
1 msk smör  
12 dl mjölk  
4 grönsaksbuljongtärningar  
4 dl lätt crème fraiche  
rivet skal och saft av 1 citron

Skala och skär pumpan i tärningar. Skala och hacka lök och vitlök. Fräs lök och vitlök i smör i en gryta. Tillsätt pumpa, mjölk och buljongtärningar. Låt soppan koka i ca 15-20 minuter. Mixa soppan och rör i hälften av crème fraichen. Smaksätt med citron och eventuellt salt. Låt soppan koka upp, servera med en klick crème fraiche och eventuellt torkad koriander.

## Pumpa med ansjovis

4 port

0,8 kg pumpa  
100 g ansjovis  
1 msk balsamvinäger  
socker  
salt, peppar

Skär pumpan i cirka 2 centimeter stora tjocka skivor. Rensa ansjovisen. Gör en sås på olja, salt, peppar, socker och vinäger. Bred ut den på botten i en ugnsfast form. Lägg pumpaskivorna i formen och placera en ansjovis ovanpå var och en. Grädda i 180° i cirka 15 minuter. Serveras ljumma.

~~~~~

## Kaneldoftande pumpakaka

4 port

4 ägg  
½ liter mjölk  
mycket kanel  
2 msk socker  
400 g pumpa

Vispa äggen lätt. Blanda i kanel (efter smak, ganska mycket), mjölk och socker. Mosa ca. 400 g pumpa och blanda med det andra. Häll allt i en smord gratängform och låt stå 1 timme i ugnen i ca 200°. Servera med bär eller sylt.

~~~~~

## Krav- & rättvisemärkta bönor

De gröna bönorna är goda att äta råa i en sallad eller att koka och servera varma med smör. De är också utmärkta tillskott i grytan eller gratängen. Bönorna kommer från Egyptien och genom att handla dem bidrar vi på ett naturligt sätt till att öka välfärden i landet.

## Wokad pumpa med grön currypasta

4 port

1 msk olja  
½ msk currypasta  
2 st gula lökar hackade  
0,7 kg pumpa  
1 röd paprika  
2-3 dl vätska ex. Kokosmjölk eller apelsinjuice

Hetta upp oljan i en stekpanna eller wok på medelstark värme. Tillsätt currypasta och lök och woka 2 minuter. Tillsätt pumpa, paprika och woka i 3 minuter. Tillsätt vätskan och låt allt sjuda i ca 10-12 minuter eller tills pumpan är mjuk. Servera med ris.

~~~~~

## Åsas broccoli med cashew

4 port

1 finhackad stor gul lök  
1 pressad vitlöksklyfta  
2 msk olivolja  
1 dl grönsaksbuljong  
200 g broccoli  
2 msk kinesisk soja/tamari  
2 dl crème fraiche  
2 dl rostade cashewnötter

Fräs lök och vitlök i olja i 5 minuter. Tillsätt buljong, broccoli och soja. Låt puttra tills broccolin mjuknat, 10-12 minuter. Rör ner crème fraiche och värm. Strö över rostade cashewnötter (nötterna är lätta att rosta i ugn om man inte hittar färdigrostade i affären). Rätten är god med råräs.

